



E-book Verlegenheid

Praktijk META

Verlegenheid

Verlegenheid is de bijna continue angst om beoordeeld of veroordeeld te worden, waardoor je angstig wordt in sociaal contact.

Verlegenheid is een volkomen normaal verschijnsel. Zo'n 25% van de mensen geeft aan zichzelf verlegen te vinden. Vaak kun je dat helemaal niet aan de buitenkant van iemand zien.

Als je door je verlegenheid situaties bent gaan vermijden, kan de verlegenheid toegenomen zijn, waardoor je nog meer bent gaan vermijden, met als gevolg: een vicieuze cirkel van gedrag, gedachten en gevoelens.

Vaardigheden in sociale situaties doe je namelijk op terwijl je die situaties opzoekt. Zodra je gaat vermijden, wordt je 'veilige plek' kleiner en krijg je een sociale vaardigheden-tekort.

Op zich is dit niet erg, want gedrags- en denkgewoonten kun je aanleren, maar ook afleren. Het vereist wel lef en doorzettingsvermogen!

Tips:

- Ten eerste dient de cirkel van angst doorbroken te worden door risico's te nemen: stel jezelf doelbewust bloot aan situaties waarvan je weet dat ze angst oproepen. Hierdoor kun je je 'veilige terrein' op drie manieren uitbreiden: qua mensen, qua plek en qua vaardigheden.
- Accepteer dat het voor jou langer duurt om aan een nieuwe situatie te wennen. Sommige mensen hebben nu eenmaal een zenuwstelsel wat eerder geprikkeld is dan dat van een ander.
- Wees je van je negatieve verwachtingen bewust; gedachten als "Ik ben niet leuk genoeg" en "Ze vinden me vast niet aardig" zijn niet gunstig voor je uitstraling en zelfvertrouwen.
- Probeer je een situatie voor de geest te halen waarin je trots was op jezelf of heel blij. Als je met dat gevoel een interactie aangaat, zul je zelfverzekerder overkomen.
- Je schamen over je verlegenheid is niet nodig en lost ook niets op.
- Ga na of je te snel conclusies trekt: Als bv een gesprek niet vlot loopt, leg je dan meteen de oorzaak bij jezelf?
- Oefen in sociale weerbaarheid; zie stencil 'manipulatie' en 'sociale vaardigheden'.
- Concentreer je in een gesprek op de ander. Een verhoogd zelfbewustzijn kan verlegenheid veroorzaken.

- Verwacht niet meteen teveel van jezelf en probeer mild te zijn in je beoordeling van je pogingen.
- Soms kan het helpen je verlegenheid te benoemen, doordat 'het hoge woord eruit is', en je minder spanning zult ervaren omdat je de verlegenheid niet verborgen hoeft te houden.
- Bedenk van te voren leuke onderwerpen om te bespreken.
- Maak het de ander gemakkelijk: met wie zou jij namelijk eerder een praatje maken: met iemand die zijn blik afwendt en een ongeïnteresseerde indruk maakt, of iemand die oogcontact maakt, vriendelijk glimlacht en een open houding heeft?
- Alleen al 'hallo' tegen iemand zeggen is een reden om jezelf te complimenteren of te belonen! Daarmee breek je namelijk je vicieuze cirkel al een beetje open.
- Probeer zoveel mogelijk 'open vragen' te stellen en geef zelf 'vrije informatie'.
- Je hebt altijd wel het recht om een gesprekje te beëindigen.
- Bedenk dat de anderen zich meestal niet zo bezig houden met jou. De meesten zijn voornamelijk met zichzelf bezig.
- Een veroordeling zegt meestal meer iets over degene die het zegt dan degene waarvoor het bedoeld is. Mensen die lekker in hun vel zitten hebben het niet nodig een ander te pesten.
- Het beginpunt van een gesprek is meestal gebaseerd op wat je voelt, denkt, gelooft en vindt. Probeer dicht bij je gevoel te blijven door diep in te ademen en tot drie te tellen zodra je je gespannen voelt.
- Beloon jezelf als je een poging hebt gedaan, en niet het resultaat. De poging is namelijk belangrijker dan het resultaat omdat er meer factoren zijn die de uitkomst beïnvloeden. En oefening baart kunst!